

2月のスケジュール

※★マークは事前申し込みが必要です。詳しくはスタッフまで

日	月	火	水	木	金	土
開所時間	10:00～ 19:30	10:00～ 19:30	12:00～ 18:00	10:00～ 19:30	10:00～ 19:30	10:00～ 18:00

ハーモニーニュースはハーモニーのホームページでもご覧いただけます！掲載までに少しお時間がかかる場合がありますのでご了承ください。

4	5	6	7	8	9	10
お休み			編集委員会 15:30～			お茶会 14:00～
11	12	13	14	15	16	17
お休み (建国記念の日)	お休み (振替休日)	ランチ会 12:00～	編集委員会 15:30～	女性の会 15:00～	お茶会は お休みです。	ハーモニー 講座 14:00～ 12-17開所
18	19	20	21	22	23	24
お休み		★農業体験 13:00～	編集委員会 15:30～	ハーモニー楽団 (自主活動) 14:30～	お休み (天皇誕生日)	お茶会 14:00～ ★ムジカフェ (自主活動) 15:20～
25	26	27	28	29		
お休み		農業体験 (雨天予備日) 13:00～	編集委員会 15:30～			

農業体験は冬場のため1月から13時開始となっています。

お知らせ

2月17日(土)はハーモニー講座の開催のため、オープンスペースの利用と電話相談のご利用可能な時間に変更があります。12時から17時までの間はご利用いただけませんので、その他の時間にご利用ください。ご協力をお願い致します。

ハーモニーを初めてご利用される際には精神障害者保健福祉手帳(ない場合は自立支援医療受給者証や診察券)のご提示をいただきます。

2024年2月号

ハーモニー ニュース Harmony News

支援センターハーモニーは、困ったときに相談できる場としておしゃべりしたり、のんびりお茶を飲んだりできる、「やすらぎの場」として日々の暮らしが豊かに広がっていただけるように利用者の方々と一緒に考えながら活動しています。

地域活動支援センター♪ハーモニー

☎188-0011 西東京市田無町4-17-14
西東京市障害者総合支援センターフレンドリー2F
TEL 042-452-2773 FAX 042-452-2774
(URL)<https://www.yamada-hosp.or.jp/harmony>

TOPICS ~お知らせ~ ハーモニー講座

「いのちを守る講座・誰もが誰かのほっとする存在になれる」
～ゲートキーパーを知っていますか～

悩んでいる人や身近な人のサインに気づき、声をかけ、話をきき、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。

講師：NPO法人)ゲートキーパーTONARINO理事長 森本美花氏

日時：2月17日(土) 14時～(16時頃終了予定) 13時半開場

申込方法：QRコードによる申し込み、メールまたは電話にて申し込み・参加費無料

メンバーの方はスタッフにお声がけいただいても申込できます。

QRコードの方は右側のQRコードを読み込んでください。

メールの方はharmony.kouza@gmail.com に必要事項を記入のうえお申込みください。 ※メールの宛先は講座用のものに限りです

- 〈メール必要事項〉
- ①参加方法 ②氏名
 - ③電話番号 ④住所
 - ⑤所属
(当事者・市民・家族・支援者等)

実施方法：会場とZoom2つの方法での開催します。ご都合のよい方をお選びください

大切な人のSOSに気づき、気づいた後に何をすればいいかを知ることで身近な人を守り自分自身を守ることにもつながります。どなたでも気軽にご参加をお待ちしています。

TOPICS ~報告~ 新年会

1月27日(土)に新年会を行いました。ハーモニーに集合して、自己紹介と今年の抱負を話した後に、田無神社まで散歩して境内を回ってきました。帰ったあとはおでんとみかんとお菓子を食べて歓談、食べ終わった後に「昔遊び」として「かるた」と「けん玉」をして遊びました。短時間にけん玉の技をクリアする方がたくさんいました！「けっこう集中する」「運動になる」といった声がありました。準備や片付けを手伝ってくださった方々ありがとうございます。体験利用中の方や見学後のご参加の方もありがとうございます。皆さん、今年も健康で楽しい1年を過ごしましょう☆



~ご協力お願いします~

オープンスペースで音の出る行為(楽器の演奏、TV、ラジカセ等)を行う場合は他の利用者の方にお声がけをしてから行ってください。皆さんが気持ちよくご利用できるようご協力をお願いします。

~お願い~ 利用者アンケート

毎年行っている利用者アンケートのご協力を今年もよろしくお願いいたします！来所していただいた際に記入をお願いしております。ご協力をお願いします<m(_)_m>

📣 プログラム報告 & お知らせ

★登録更新★

2024年1月より登録更新が始まっています。1月はア～力行の方の更新が行われました。面談の方法で行っています。電話相談が主で普段来所の無い方にもこの機会にお会いすることが出来て、大変嬉しく思っています！

2月よりサ～十行の方が登録更新対象です

【更新手続きの流れ】お知らせ到着➡ハーモニーへ申し込み➡来所面談にて更新実施 ★通院証明となるもの（精神保健福祉手帳・自立支援医療証・精神科診察券など）をお持ちください。現在印鑑は不要となっています。

編集委員会

引用文献から調べたことを基に文章を熱心にまとめていきました。文献に基づいていますがメンバー個々の歴史の知識も交えて、話し合いながら作成しました。歴史好きな方の光る会でした。体験参加の方もいらっしゃいました。毎週水曜日の15:30から活動していますのでご興味のある方はスタッフへお声がけください(*^▽^)

お茶会



普段は10名以上の方の参加がほとんどですが、1月のある会は4名でした！！メンバーの皆さんのオープンスペース利用は日によって多かったり少なかったり。天気？寒さ？予定が重なりましたか？私たちも想像するばかりです。その日はスタッフ2名計6名でゆっくりお話をしました。たまにはそんな会もいいですね。また皆さんの参加をお待ちしています。



ハモピア



1月のハモピアではオープンスペースで音を出して過ごされる場合に周りの方に声がけをしていただきたとあらためてお願いしました。音が気になることもあれば、定められたルールが守られないことが気になる場合もあると思います。皆さんが気持ちよく過ごせるようご協力をお願いします。その他、登録更新について、ムジカフェについて話題になっています。

女性の会

2月は、「自分の趣味・好きな事や物について話そう」がテーマになります！ご参加お待ちしております！

農業体験

2名の方が参加されました。剪定されたブルーベリーの樹の枝を鋏を使って細かくカットしていきました。その後はロメインレタスの収穫をしています。農作業をすることで体を動かしてリフレッシュして笑顔で解散しました！13時開始だったため寒さもそこまでではなかったですよ♪

ムジカフェ(自主活動)

1/20(土)に活動がありました。自主活動についてはメンバー用掲示板やムジカフェノートを見てください☆彡

ハーモニー楽団(自主活動)

1/18(木)にフレンドリー多目的室で練習を行いました。次回もお待ちしています。

投稿作品

～ペンネーム 涙のさんの作品～

「ピエロ、あなた」

ピエロは笑わない
笑わないピエロを あなたは笑う
ピエロは泣いている
泣いているピエロを あなたは笑
う
悲しくて、さみしくて、辛くて、
ピエロは心の中で泣いている、
心の中で泣いたピエロは
あなたを笑わせた、
温かく、温かく、
でも、笑われ者のピエロ、
心の中で、静かに、
静かに、泣いている、
ずっと、ずっと、涙している、
ピエロ、あなた、

2月号特集

今回は、時代劇でおなじみの水戸黄門こと水戸光圀について調べました。江戸時代に有名な方ですが、現代に通じるところがあると思うので、楽しみにしてください。

実は、TVで全国を回っているドラマになっていますが、ほとんど大きな旅行はしていません。(諸説、ありますが…🎧)

① 水戸光圀の履歴

常陸国水戸藩主徳川頼房の三男として生まれる。

1636年、9歳の時に元服し、徳川家光から光圀の名前を賜る。

1661年、水戸藩28万石の第2代藩主となる。

儒学を奨励し、彰考館を設けて『大日本史』を編纂し、水戸学の基礎を作った。

② 助さん、格さん

時代劇でおなじみの2人は実のところ3人で『大日本史』編纂の資料集めにあたっていました。安積澹泊・佐々十竹・中村篁溪の3人です。

ドラマに出てくるような印籠を見せて格闘をすることは実際にはありませんでした。

③ 『大日本史』について

『大日本史』は、水戸徳川家当主である徳川光圀によって1657年に着手、光圀死後も編纂作業は続けられ、1906年に完成しました。実に249年もの歳月と費用をかけた全397巻の歴史書です。

内容は、日本書紀に習って作られました。とても広大な事業に成りました。

歴史の基礎を築きました。これが、水戸光圀、一番の功績です。

参考文献: 徳川光圀ウィキペディア 『大日本史』検索

編集後記: 「水戸(茨城県)のいいところ」

納豆が美味しい / 竜王 鹿島の工場夜景 / 地陽水 鹿島神宮 / トヨタ

つくばライナー / シュークリーム2コ 梅ようかん / ブリジストン

納豆 / 奈良 納豆 / K